

Советы психолога
для законных представителей и преподавателей
по профилактике конфликтов и агрессивного поведения

*Терпение и уважение
в семейных переговорах
разрешат любые конфликты.
(О.Рой)*

Межличностные конфликты и подростки

По мере взросления роль **семьи** ослабевает и возрастает роль сверстников. Элементарная поддержка, которую подростки получают от товарищей, чрезвычайно важна для их развития.

Особенностью этого возраста является то, что подростку подчас легче открыть душу сверстнику (он такой же, он поймет) или даже чужому человеку, чем родителям.

Поэтому для сохранения доверительных отношений очень **важны такт и выдержка родителей**.

Если родители сумеют **терпеливо и сочувственно** отнестись к трудностям подростка, то конфликты во многом сглаживаются.

Характерные в этом возрасте жалобы подростков на непонимание со стороны родителей во многом обоснованы. Родители, особенно в последнее экономически нестабильное время озабочены тем, как обуоть-одеть-накормить своих любимых чад, духовная связь с детьми при этом часто терпит ущерб, уходит на второй план.

Между тем, растущим детям, в первую очередь необходимы **поддержка, понимание, мудрый совет** своих родителей. Подростки предпочитают обращаться за помощью к родителям, и только в эмоциональной поддержке приоритет принадлежит друзьям.

Негативные результаты конфликтов:

- недоедание
- недосыпание
- эмоциональная холодность близких людей
- ощущение своей ненужности, чувства лишнего в семье или обществе (группе)
- обострение взаимоотношений со всеми взрослыми, в том числе и с учителями
- формирование негативного отношения к учебной деятельности и к колледжу в целом
- создание ситуации хронического психологического стресса, который отражается на психическом и физическом состоянии, приводя к неврозам или, в крайнем случае, к суицидам.



Особенности подросткового возраста

Ребенок часто вступает в конфликты. Чувство «взрослости», рост самосознания, пробуждение интереса к противоположному полу - подросток уже чувствует себя полноценной личностью и отстаивает свое право на самостоятельность суждений и на принятие решений.

Он пытается занять активную позицию. Но реализовать себя в какой-либо области ему еще трудно. Поэтому для него характерна показная «взрослость», отстаивание которой часто оборачивается конфликтами с окружающими.

В этот переломный период родители должны быть вместе с детьми. С их стороны позиция должна быть определенной и твердой.

Чрезмерная опека и большое количество требований может привести к неразрешимым конфликтам.

Попустительство, равнодушие, недостаток требовательности родителей не менее вредно для детей в подростковом возрасте. Это приведет к возникновению новых проблем и углублению существующих.

Рекомендации по предупреждению конфликтных ситуаций

1. Старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум;
2. Необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач;
3. Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь чаще общаться с классным руководителем группы;
4. Избегайте практики физического наказания - дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне;
5. Активное слушание побуждает думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом.
6. Лучшим гарантом хорошего самообладания и адекватного поведения у детей является умение родителей владеть собой;
7. Если не можете справиться самостоятельно, особенно если этого просит ребенок, обратитесь к специалистам в службы помощи.

Практические рекомендации родителям и педагогам, как правильно вести себя с детьми, проявляющими агрессию:

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия подростков неопасна и объяснима, можно использовать следующие **позитивные стратегии**:

- игнорирование реакций подростка (мощный способ прекращения нежелательного поведения);
- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно, но...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение.

Опишите, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. (критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест и уводят от решения проблемы).

Анализируя поведение ребенка, говорите только о том, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков (у подростка возникнет чувство обиды и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение).

Вместо распространенного «чтения морали» лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому.

Помните, что есть конструктивные способы поведения в конфликтах. Важно снизить агрессию - установить с ребенком обратную связь.

Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Сложности во взаимопонимании поколений были во все времена. Проблемы таких отношений связаны с конфликтом опыта и желанием испытать все, что может предложить жизнь. Дети ищут свои дороги, а родители не всегда принимают направления этих поисков.

Важно знать, что всегда можно разрешить любой конфликт мирным путем, без давления и насилия.



Уважаемые родители!

Если Вы или Ваш ребенок
нуждается с поддержке прямо сейчас, запомните этот номер!

8-800-2000-122

Всероссийский номер телефона доверия

(служб экстренной психологической помощи)
для детей, подростков и их родителей.

Действует круглосуточно.

Если помощь нужна **срочно**, обязательно позвоните по этому номеру.

Сюда можно обратиться с **любыми проблемами**, в том числе поговорить о суицидальных мыслях или тревоге за близких в этой связи, и прочих сложностях.

Звонок **анонимный и бесплатный** с любого телефона.

Помните, Вы и Ваш ребенок всегда можете обратиться за консультацией к педагогу-психологу «Академии индустрии красоты «ЛОКОН» (каб№73).

Также, в нашем городе есть службы со специалистами, к которым также можно обратиться бесплатно за консультацией (и в дальнейшем, сопровождением, в случае необходимости).

